Imię i nazwisko ucznia

do odcięcia przed wysłaniem kart do Akademii

KARTA BADANIA KONDYCJI FIZYCZNEJ 2009/2010 ROK

.....

rok	miesiąc	dzień	rok	miesiąc	dzień	1-męska; 2-żeńska
Data urodzenia			Data badania (pomiaru wysokości i masy ciała)			Płeć

1. Środowisko życia ucznia

Wykształcenie rodziców: 1 ☐ ojca 2 ☐ matki

0 - rodzic nie mieszka razem z dzieckiem
1 - niepełne podstawowe
2 - podstawowe
3 - zawodowe (ZSZ)
4 - średnie
5 - wyższe licencjackie
6 - wyższe magisterskie

Liczba rodzeństwa liczba żyjących sióstr i braci 3 ☐

Kolejność dziecka w rodzinie według wieku 4 ☐

Warunki życia 5 ☐

5 – bardzo dobre,
4 – dobre, 3 - średnie
2 – złe, 1 – bardzo złe

Liczba izb mieszkania kuchnia + pokoje 6 ☐

Liczba osób wspólnie zamieszkujących 7 ☐

Poziom urbanizacji miejsca zamieszkania 8 ☐

1 - wieś
2 - miasto **poniżej** 10 tys. mieszkańców
3 - miasto **poniżej** 100 tys. mieszkańców
4 - miasto **powyżej** 100 tys. mieszkańców

2. Tryb życia ucznia

Poziom otyłości 9 ☐
1 - wychudzony, 2 - przeciętny, 3 - otyły

Liczba godzin zajęć ruchowych (45 min. systematycznie powtarzanych jednostek) / tydzień

10 ☐ lekcyjnych 11 ☐ pozalekcyjnych 12 ☐ pozaszkolnych

3. Rozwój fizyczny i poziom dojrzałości

Wysokość ciała 13 ☐☐☐ cm ☐ mm

Stopień dojrzałości płciowej 14 ☐
dziewczęta: 1 - nie miesiączkuje, 2 - miesiączkuje;
chłopcy: 1- brak zarostu twarzy; 2 - meszek; 3 - goli się

Niżej zestawione dane są rejestrowane przy pomocy wag przesłanych przez organizatorów

Masa ciała 15 ☐☐☐ kg ☐ 0,1 kg

Tkanka tłuszczowa 16 ☐☐ % ☐ 0,1 %

Woda 17 ☐☐ % ☐ 0,1 %

Masa mięśni 18 ☐☐☐ kg ☐ 0,1 kg

4. Sprawność fizyczna i wydolność

Postawa równoważna test „flaminga” 19 ☐☐ liczba prób

Stukanie w krążki plate tapping 20 ☐☐ sekundy ☐ 0,1 s

Skok w dal z miejsca 21 ☐☐☐ cm

Siła ścisku ręki 22 ☐☐ kg ☐ 0,1 kg

Siady z leżenia w czasie 30 s 23 ☐☐ l. powtórzeń

Zwis na ugiętych ramionach 24 ☐☐ sekundy ☐ 0,1 s

20 m. bieg wahadłowy 25 ☐☐☐ liczba etapów

10 x 5 m bieg wahadłowy 26 ☐☐ sekundy ☐ 0,1 s

Skłon w siadzie dosiężny 27 ☐☐ cm

Skłon w staniu dosiężny 28 ☐☐ cm

Bieg Test Coopera 29 ☐☐☐☐ m (pokonany dystans)

4 x 10 m bieg z klockami 30 ☐☐ sekundy ☐ 0,1 s

50 m bieg ze startu wysokiego 31 ☐☐ sekundy ☐ 0,1 s

Próby wykonywane przez uczniów, w zależności od płci i wieku

Podciąganie na drążku 32 ☐☐ l. powtórzeń
tylko chłopcy od 12 lat włącznie

600 m bieg przedłużony 33 ☐ min ☐☐ sekundy
wszyscy do 11 lat włącznie

800 m bieg przedłużony 34 ☐ min ☐☐ sekundy
tylko dziewczęta od 12 lat włącznie

1000 m bieg przedłużony 35 ☐ min ☐☐ sekundy
tylko chłopcy od 12 lat włącznie

.....	.....	.....	.....
miejscowość	data	podpis nauczyciela	pieczęć i podpis dyrektora szkoły